

# Richtig atmen gegen den Stress

**Gesundheit** Bei einem Kurs der Katholischen Arbeitnehmerbewegung in Weißenhorn zeigt Rita Reck Übungen, mit denen sich Menschen für schwierige Situationen wappnen können

VON IRIS GOEFSKY

**Weißenhorn** Erst atmete Ulm, dann auch Weißenhorn: Nach dem Erfolg der Aktion „Ulm atmet“ im Frühjahr in der Ulmer Friedrichsau hat die Katholische Arbeitnehmerbewegung aus Weißenhorn das gleiche Projekt unter dem Motto „Weißenhorn atmet“ veranstaltet. Am Sonntag kamen zu einem zweiten Termin des Workshops rund um das richtige Atmen ungefähr 30 Interessierte in die Weißenhorner Stadthalle.

Unter der Leitung der Atempädagogin Rita Reck ging es vor allem darum, mit dem richtigen Atmen Stresssituationen besser bewältigen zu können und die Sprache des Körpers besser kennenzulernen. Die 58-Jährige wies darauf hin, dass jeder einzelne Mensch sich mit dem richtigen Atmen auf gewisse Situationen vorbereiten könne. Als Beispiel nannte sie ein möglicherweise schwieriges Gespräch mit einem Vorgesetzten: „Setzt man vor dem Gespräch das richtige Atmen ein, kann das Stärke und Sicherheit im Körper bewirken und damit kann so manches Gespräch positiver verlaufen.“ Auch betonte sie, dass es kein



Ungefähr 30 Interessierte kamen zu dem Workshop rund um das richtige Atmen, den Rita Reck (links) in der Weißenhorner Stadthalle leitete. Foto: Iris Goefsky

Rezept für das richtige Atmen gebe, denn jeder Mensch sei anders. Aber mit der richtigen Technik und mit etwas Übung könne jeder besser lernen, was im Körper vor sich geht. Auch sei es möglich, Stress mit der richtigen Atemtechnik abzubauen. Dies gelte sowohl für Menschen im Berufsleben als auch für Rentner. Besonders in der für viele stressigen Vorweihnachtszeit sei es mit der richtigen Atmung möglich, dieser gelassener entgegen zu wirken.

Zu Beginn des Kurses sammelten sich die vorwiegend weiblichen Teilnehmer in einem großen Stuhlkreis und wurden von Kai Kaiser, dem Leiter des Arbeitnehmerzentrums in Weißenhorn, mit den Worten: „Weißenhorn atmet, atmen Sie mit“, begrüßt. Danach legte die Kursleiterin sofort den Fokus darauf, vorhandene Körperressourcen zu verwenden, um diese im Alltag in der „Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft“ bewusst einsetzen zu kön-

nen. Sie zeigte Dehnungs- und Atmungsübungen, die die Teilnehmer in den 60 Minuten begeistert machten. Einige Teilnehmer kannten diese Art von Atmungsübungen bereits von anderen Kursen, aber der größte Teil besuchte solch einen Workshop zum ersten Mal und die Erwartungen waren fast bei allen gleich: „Runterkommen vom Stress und Tipps für Entspannung zu bekommen.“

Zwei Teilnehmerinnen aus Roggenburg sagten zu Beginn: „In erster Linie möchten wir hier Anregungen bekommen, wie man zur besten Entspannung kommen kann und was alles dahinter steckt.“ Ein anderer Teilnehmer sagte: „Ich war schon einmal bei einem ähnlichem Kurs, aber mich interessieren auch die Techniken und Übungen von anderen Kursleitern. Ich hoffe, dabei noch mehr Anregungen zu bekommen.“

Rita Reck schaffte es, alle Teilnehmer mit wertvollen Tipps und Übungen zu versorgen, die in jeder Situation angewendet werden können. Sie halfen dem ein oder anderen auch, sich für gewisse Situationen gewappnet zu fühlen.