

Fließt der Atem frei, hebt sich das Wohlbefinden

Gesundheit Bei der Aktion „Weißenhorn atmet“ werden Übungen für den Alltag gezeigt. Mit dem Angebot sollen die Teilnehmer zu mehr Ruhe finden. *Von Matthias Sauter*

Die Augen der meisten Teilnehmer sind geschlossen. Mit ruhiger Stimme erklärt Atempädagogin Rita Theresia Reck in einem Stuhlkreis am Sonntag die erste Übung beim Aktionstag „Weißenhorn atmet“. Zum Auftakt steht nicht der Atem im Fokus, sondern die Wahrnehmung der Füße. Nach einigen Sekunden der Stille fragt Reck in die Runde: „Fühlen sich Ihre Füße schwer oder leicht an, haben Ihre Füße Kontakt mit dem Boden?“. Jeder beantwortet die Frage für sich selbst.

Nach verschiedenen Dehnübungen mit Händen, Hals und Schultern versuchen die knapp 30 Teilnehmer, ihre Atembewegung bewusst zu spüren. Sie legen dazu ihre Hände auf den Bauch, anschließend streichen sie über den Bauch und die Körpermitte, um ihrem Empfindungsbewusstsein nachzuspüren. Bei anderen Einheiten stehen das Zwerchfell und die Nase im Mittelpunkt. „Die äußere und die innere Haltung beeinflussen unseren Atem auch, so wie alles, was in unserem Leben geschieht“, erklärt Reck zwischen den Übungen.

Die atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit stelle eine tolle Möglichkeit dar, die Sprache des eigenen Körpers zu verstehen und sich selbst wahrzunehmen.



Kursleiterin Rita Theresia Reck (im blauen Oberteil) zeigt bei der Aktion Dehn- und Bewegungsübungen. *Foto: Matthias Sauter*

Außerdem können sich laut Reck Blockaden im Körper lösen. Die einfach auszuführenden Dehn- und Bewegungsübungen seien für Menschen jeden Alters geeignet.

Spielerische Leichtigkeit

Im letzten Teil der Veranstaltung leitet die Atempädagogin einige anregende Übungen an. Die Teilnehmer werfen sich imaginäre Bälle zu, was durch die Stimme mit einem „ft,ft“ begleitet wird, und bewegen ihren Oberkörper in Richtung Füße. Immer wieder geht ein lautes Lachen durch die Stadthalle. Zur Freude der Atempädagogin, die die Anwesenden ermutigt, „das Kind im Erwachsenen zu wecken“. Reck:

„Wenn wir spielerisch etwas machen und lachen, reagiert natürlich auch unser Atem positiv.“

Die Teilnehmer nehmen die abwechslungsreichen Einheiten mit Begeisterung an: Tammy Krajczyk aus Weißenhorn besucht zum ersten Mal eine Atem-Anleitung und möchte künftig möglichst viele Übungen im Alltag anwenden. „Das war ein ganz toller Abend“, fasst sie zusammen. Für Melanie Weikmann aus Senden fällt das Fazit ebenfalls positiv aus: „Ich bin angespannt angekommen und fühle mich jetzt deutlich freier und entspannter“.

Mit dabei ist Kai Kaiser von der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB). Der Leiter des

Bürozentrams in Weißenhorn hat die Veranstaltung, die vom Berufsverband Atem unterstützt wird, mit der Atempädagogin Reck organisiert. Nach dem Aufruf zu Atem-Aktionen in Städten wie Berlin, Hamburg oder Ulm führte die KAB schon einmal Anfang September eine Abendveranstaltung in der Stadthalle unter dem Motto „Weißenhorn atmet“ durch. Zur Zielgruppe gehören laut Kaiser insbesondere Arbeitnehmer, aber auch Senioren. „Wir versuchen damit neue Impulse zu geben, um in der Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft zu bestehen.“ Überdies diene das Angebot zur Burnout-Prävention und zur Stärkung der Gelassenheit.

Neue Kurse finden mittwochs statt

Atemkurse Die KAB Iller-Donau veranstaltet bereits seit drei Jahren Atemkurse in ihrem Weißenhorner Zentrum. Ein neuer Kurs findet vom 16. Oktober bis zum 13. November jeweils mittwochs, zwischen 18.15 und 19.45 Uhr statt. Eine Anmeldung ist telefonisch möglich unter (07309) 929 03 10 oder per Mail unter info@kab-illerdonau.de erforderlich. Die Kursgebühr beträgt 72 Euro. Auch im nächsten Jahr möchte die KAB Atem-Kurse anbieten.