

Atemgymnastik mit Senior*innen

Atemfreude “Nachtwanderung“

„Atemfreude“ ist ein ganzheitliches Konzept der Atemgymnastik mit SeniorInnen: Schonend und anregend, fantasievoll und überraschend. Für relativ fitte SeniorInnen ebenso geeignet wie für Menschen mit motorischen Einschränkungen oder dementiellen Veränderungen.

Wir sitzen in einem Stuhlkreis, alle haben ausreichend Platz zur Nachbarin, um sich gut bewegen zu können.

In der Mitte wird ein „Bühnenbild“ aufgebaut: Auf einer karierten Decke, die ländlich aussieht, oder einem Kartoffelsack verteilen wir beispielsweise eine Taschenlampe, eine ausgeschnittene Fledermaus aus schwarzer Pappe, das ausgedruckte Bild einer Eule, eine Kuscheltier-Maus oder andere Requisiten, die nach einer nächtlichen Outdoor-Aktivität aussehen. So wird das Motto der Stunde anschaulich dargestellt und unterstützt das Verständnis von dementiell veränderten Teilnehmenden.

Grundsätzlich spricht die Moderatorin in der Wir-Form. Das umgeht das höfliche Siezen und stellt das Gruppenerlebnis auf Augenhöhe in den Mittelpunkt.

Wir beginnen die Stunde mit einem inhaltlich passenden Gedicht, das zur Einstimmung vorgelesen wird. So können alle Teilnehmenden sich auf das Thema einstellen.

Anschließend entsteht durch die moderierte Geschichte, die in Bewegungen erlebt wird, das Erlebnis einer spannenden Nachtwanderung. Dabei wird der Atem unbewusst vertieft.

Zum Schluss singen wir gemeinsam, da durch die Bewegung und die Atemübung viele Stimmen klarer als zuvor klingen und das gemeinsame Erleben des Singens die Seele erfreut und den Gruppenzusammenhalt stärkt.

Vorlesen zur Einstimmung

Auf einer Nachtwanderung

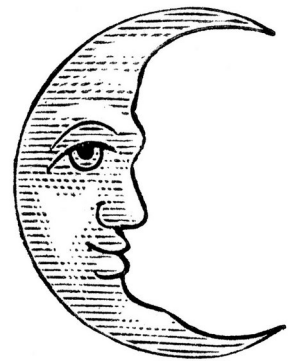
Hermann Hesse

Herwandernd aus den Bergen durch die Nacht
Hat mich der Weg durch fahle Wiesensäume
Und weiche Schatten unsichtbarer Bäume
Ans offene Tor der alten Stadt gebracht.

Durch eine lange Straße schritt ich sacht,
Und nirgends schien aus all den schwarzen Scheiben
Ein einzig Kerzenlicht und lud zum Bleiben,
Und alles schlief, und überall war Nacht.

Erst, da ich wieder weit im Felde ging
Und rückwärts auf die wunderlich gebaute,
Schlafwirre Flucht der dunkeln Giebel schaute,
Sah ich ein Licht, das hoch im Turme hing.

Und oben am Gesims war Einer wach;
Der trug am Strick die schaukelnde Laterne
Und bog sich vor und schaute in die Ferne
Und meinen kaum gehörten Schritten nach.



Heute wollen wir eine Nachtwanderung unternehmen! Tagsüber war es noch schön mild, aber jetzt kriecht klamme Kälte hoch, wenn die abendliche Feuchtigkeit aus den Wiesen aufsteigt.

- Wir sitzen auf der Stuhlkante, bei mobilen Teilnehmenden: Wir treten stehend auf der Stelle und laufen um den Stuhl: Es ist so kalt! Wann laufen wir endlich los? Wo sind die anderen, warum sind sie noch nicht am Treffpunkt?
Wir stampfen kräftig mit den Füßen, im Sitzen oder Stehen, und schlagen die Arme überkreuzend immer wieder über die Brust, als sei uns sehr kalt. Die Übung dient dem Wecken des Kreislaufs und der besseren Durchblutung der Füße, um einen sicheren Stand zu fördern.
- Endlich können wir aufbrechen, alle sind da! Wir gehen über den Hof, der mit Kopfsteinen gepflastert ist:
Uh, hier ist es nass!
Wir müssen durch mehrere große Pfützen gehen. Auf Zehenspitzen laufen! Wer sitzt, hält sich bewusst gerade, sitzt auf der Stuhlkante und tippelt mit den Fußspitzen vor dem Stuhl, nach rechts und nach links – so weit wie möglich.
Die Übung trainiert die Fußgelenke und das Wahrnehmen der Fußsohlen sowie dem sicheren Stand.
- Wir tragen heute eine Funktionsweste und klopfen sie suchend ab:
In vielen Taschen haben wir etwas dabei: Taschenlampe, Hustenbonbons, Taschentücher, Pflaster... Alle klopfen den Oberkörper ab und rufen Beispiele in die Gruppe, was sie in den vielen Taschen der Weste finden. Die Gruppenleitung dient dabei als Vorbild. Super, dass wir so gut gerüstet sind – für alle Eventualitäten!
Die Übung fördert die Durchblutung des Oberkörpers und stärkt die Eigenwahrnehmung.
- Uns umkreisen Fledermäuse: Wir legen die Hände auf den Rücken und „flattern“ mit den Fingern, als hätten wir Flügel. Dabei sitzen wir ganz aufrecht und dehnen den Brustkorb. Die Übung unterstützt eine aufrechte Haltung und öffnet den Brustkorb, um eine tiefere Atmung zu ermöglichen.
- Die Wolken verdecken heute den Mond, sie hängen tief und grau über dem Land:
Wir strecken die Arme nach oben aus und winkeln die Hände an, um „die Wolken zu stützen“. Als ob wir die Zimmerdecke von unten anheben wollten...
Die Übung unterstützt durch die Streckung ein Dehnen der Armmuskulatur und übt eine aufrechte Haltung.
- Nun erklimmen wir eine Anhöhe:
Wir ziehen die Füße hoch und marschieren kräftig, die Knie werden ebenfalls weit hochgezogen. Das gelingt im Stehen neben dem Stuhl, an dessen Lehne sich ggf. festgehalten werden kann, ebenso wie im Sitzen auf der Stuhlkante. Wir können ruhig wie eine Herde Elefanten trampeln! Dabei schnaufen wir kräftig, um die Ausatmung zu trainieren. Die Übung unterstützt die Beweglichkeit der Beine, fördert den Kreislauf und vertieft durch das Schnaufen unbewusst die Atmung.



- Ein Käuzchen ruft: U-huuu, U-huuuu!
Wir legen eine Hand flach auf den oberen Bauch, kurz unter der Brust, und rufen bewusst rhythmisch „U-huuu, U-huuu!“

Durch das rhythmische Rufen lässt sich die Bewegung des Zwerchfells unter der Bauchdecke spüren und der Atem anregen.

- Wir schnuppen: Es riecht feucht nach Pilzen. Oder nach modrigem Laub?
Wir schnuppen ein paar Mal schnell hintereinander (einatmend), machen eine kleine Pause (durch die automatisch der Ausatem erfolgt) und schnüffeln noch einmal mehrfach schnell und kurz nacheinander.
Diese Abfolge wird zur Vertiefung des Atems und zum Training des Zwerchfells mehrfach wiederholt.
- Wir ziehen die Thermosflasche aus dem Rucksack, um uns mit Tee oder Kaffee aufzuwärmen:
Für den Kreuzgriff schieben wir den rechten Arm von oben am Ohr vorbei nach hinten auf die Schulter und so tief wie möglich den Rücken hinab. Der linke Arm beginnt über der Hüfte und schiebt sich schräg den Rücken hinauf, der rechten Hand entgegen. Im besten Fall können die Fingerspitzen beider Hände sich berühren oder sogar umfassen.
Wir halten diese Position kurz und wechseln dann: Die linke Hand schiebt sich von oben herunter und die rechte kommt ihr von unten entgegen.
Auf diese Weise tun wir so, als würden wir mit der unteren Hand die Thermosflasche im Rucksack nach oben schieben, um sie mit der oberen Hand aus dem Rucksack heraus ziehen zu können.
Die Übung lockert die Schultermuskulatur und öffnet die Brustmuskulatur.



- Da raschelt es im Gebüsch: Eine kleine Maus flitzt über den Weg!
Wir wackeln mit dem Po und stellen den Schwanz hoch wie ein Mäuschen. Dazu sitzen wir weiter aufrecht auf der Stuhlkante und wiegen uns mit kleinen, schnellen Bewegungen in der Hüfte. Um den Schwanz der Maus zu imitieren, gehen wir leicht ins Hohlkreuz und heben den Po etwas an.
Die Übung dient der Aufrichtung der Wirbelsäule und der Lockerung des Beckens.
- Wir verscheuchen mit „Ksss ksss“ etwas Ekliges: Sind wir in Spinnweben gelaufen? Oder was hängt uns plötzlich im Gesicht? Oder flattern vor uns Mücken und Nachtfalter?
Wieder trainieren wir mit rhythmischen Geräuschen das Zwerchfell, diesmal mit schnellem und zischendem „Ksss, ksss-kssss“ in mehreren Durchgängen, die bewusst scharf klingen sollen. Dabei wedeln wir mit den Händen abwehrend vor dem Gesicht herum: Bäh!
- Unheimliche Geräusche dringen an unser Ohr.
Wir lauschen: Wir legen die Hand ans Ohr und drehen uns um die eigene Achse, was knackte dort im Unterholz? Gemeinsam raten wir, wer rascheln könnte: Vögel im Gebüsch, ein Fuchs, eine Katze auf Jagd,...
Die Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

- **Atemwahrnehmung**

Für eine Phase der Atemwahrnehmung und Entspannung laden wir die Senior*innen ein, sich auf dem Stuhl zurückzulehnen, die Füße entspannt abzustellen und es sich bequem zu machen.

Wer mag, schließt die Augen, um der anschließenden Moderation ohne Ablenkung folgen zu können. Die Senior*innen können eine Hand flach auf die Bauchdecke legen, um ihre Atembewegungen spüren zu können. Nun beginnt eine Gedankenreise, ruhig und langsam vorgetragen:

„Wir nehmen auf einer Bank am Wegesrand Platz und machen es uns gemütlich. Gegen die Kühle der Nacht schlingen wir uns eine Wolldecke um und lehnen uns entspannt zurück. Unser Blick hebt sich zum Himmel: Dort fliegen Wolken vorbei und geben immer wieder die Sicht frei, sodass wir die Sterne erkennen können.

Wir atmen ganz ruhig und schauen zu den Sternen auf....

Der Wind streicht zart über unser Gesicht, während wir langsam einatmen.... Und ausatmen....

Die Dunkelheit fühlt sich tief und samtig an, und wir werden innerlich ganz still....

Über unseren Köpfen löst sich eine Sternschnuppe und gleitet über den Himmel. Sie zieht einen leuchtenden Schweif hinter sich her, den wir mit den Augen verfolgen....

Wer mag, kann ihr einen Wunsch auf den Weg mitgeben.....

Wir atmen weiter ganz ruhig und entspannt....

Die Nachtluft strömt in unsere Lungen, füllt den Brustkorb und breitet sich bis zum Bauchraum aus....bis uns der Ausatem wieder verlässt, den wir langsam entweichen lassen.... Eine weitere Sternschnuppe zieht über uns hinweg, wir schicken ihr einen zweiten Wunsch hinterher....während unser Atem langsam fließt....

Die Sterne blinken über uns, und wir werden innerlich ganz ruhig....

(Einen Moment Stille halten)

Wir atmen noch einmal bewusst aus, wackeln dann vorsichtig mit den Fingern, tippen mit den Füßen, räkeln uns. Langsam schlagen wir die Augen auf.... Und kommen wieder im Raum an.“

- Wir gähnen mit weit offenem Mund: Langsam werden wir doch müde...

Dabei ist es ganz wichtig, als Gruppenleitung wirklich ungeniert den Mund weit aufzureißen, damit sich die Senior*innen auch trauen, kräftig zu gähnen. Die Übung wirkt nur, wenn der Kiefer weit geöffnet wird!

Das Gähnen lockert die Kiefermuskulatur, die im Alltag oft unbewusst angespannt ist, und vertieft den Atem.



- Mit der Nase zucken wir wie ein Kaninchen: Ist hier ein stinkender Fuchs längs gelaufen? Wir schnuppern und zucken absichtlich albern mit der Nase – eine weitere indirekte, aber wirkungsvolle Atemübung!

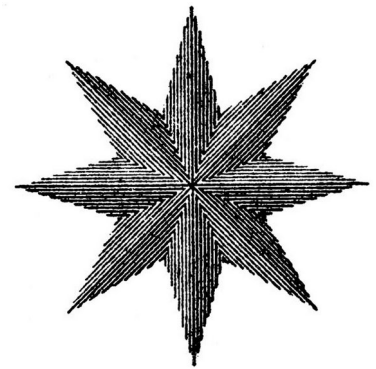
- Wir summen mit Glissandi, damit wir uns im Wald nicht so allein fühlen. Dabei beginnen wir mit tiefen Tönen, summen wie ein alter Kühlschrank, und steigen dann summend langsam und gleitend höher. Sobald wir summend bei hohen Tönen angekommen sind, gleiten wir

wieder hinab, bis wir wieder wie ein Kühlschrank brummen. Dieses sanfte „Rutschen“ auf der Tonleiter wiederholen wir noch einige Male, um den Kehlkopf sanft geschmeidig zu machen.

Zum Schluss singen wir gemeinsam ein Abendlied

Mögliche Lieder:

Der Mond ist aufgegangen
Oh wie wohl ist mir am Abend
Guten Abend, gut Nacht
Weißt du, wie viel Sternlein stehen
Ade nun zur guten Nacht



Anschließend verabschieden wir alle mit der Botschaft, dass sie den Wunsch für die Sternschnuppe im Herzen behalten sollen und versuchen können, das ihrige dazu zu tun, damit er wahr wird!

Unter www.atemfreude.de teile ich weitere Ideen und komplette Stunden zur fröhlichen, schwungvollen Atemgymnastik mit SeniorInnen.

Das **Praxisbuch „Atemfreude. Schwungvolle und fröhliche Atemübungen anleiten“** ist im Verlag Vincentz Network erschienen.

Darin enthalten:

- 14 Stundenentwürfe mit kompletter Anleitung
- eine einfache Erklärung, wie der Atem funktioniert und Atemübungen fachgerecht angeleitet werden
- Fallbeispiele aus dem Alltag
- die Wirkung und der Aufbau des Konzepts
- eine Übungssammlung für eigene Stundenkonzepte
- und wertvolle Tipps für gelungene Atemfreude-Gruppen sind im Buch versammelt.
- Viele Fotos zur Durchführung vereinfachen die Anleitung der Übungen.

Das Praxisbuch hat 208 Seiten und ist für 35,90 Euro erhältlich, ISBN 978-3-86630-755-1 oder als Ebook für 26,90 Euro

