

# Atemfreude

Atemtherapie für Körper und Seele

## “Ein Tag auf dem Bauernhof”

„**Atemfreude**“ ist mein Konzept für Atemgymnastik mit SeniorInnen. Dabei erleben wir gemeinsam eine fröhliche Geschichte, ohne den Raum zu verlassen. Die Stunde beginnt mit einem Gedicht zur Einstimmung und für die passende Atmosphäre. Anschließend lockern wir Verspannungen und aktivieren den Körper von Kopf bis Fuß. Dabei wird der Atem direkt oder indirekt stimuliert. Übungen zum vertieften Atem und eine Phase der Atemwahrnehmung schließen sich an. Zusätzlich stimulieren mimische Aufgaben die orofaziale Muskulatur. Zum Schluss singen wir zusammen. Dabei klingen die oft brüchigen Stimmen der Hochaltrigen durch die vertiefte Atmung und die aufrechte, entspannte Haltung deutlich klarer als sonst. Das gemeinsame Singen stärkt das Gruppengefühl und bildet ein runder Abschluss der Stunde. Als „Abschiedsgeschenk“ verteile ich einen philosophischen Impuls, damit die guten Gedanken noch nachhallen können.

Heute verbringen wir einen Tag auf dem Bauernhof. Viele SeniorInnen haben noch ihre Kindheit auf einem Hof verbracht und kennen die Arbeitsabläufe. Das Thema der heutigen „Atemfreude“ weckt Erinnerungen an früher, sodass auch dementiell veränderte Personen der Moderation gut folgen können.

In der Mitte des Stuhlkreises wird ein „Bühnenbild“ aufgebaut, das als Kulisse die Fantasie anregen und auf das Thema einstimmen soll.

**Ort:** Gymnastiksaal, Mehrzweckraum mit viel Platz für einen großen Stuhlkreis  
**Dekoration für die Mitte des Stuhlkreises:** Kariertes Tuch oder Kartoffelsack als Unterlage auslegen, darauf werden Tiere des Bauernhofs aus Holz oder Plastik arrangiert, außerdem z. B. ein Eimer, eine Schale mit Obst, eine Kuscheltier-Katze oder -hund, ein Topf mit Blumen, ein Bild von einer Kuh, Schüsselchen mit Körnern, Plastiktraktor, ein Bündel Heu oder Stroh.

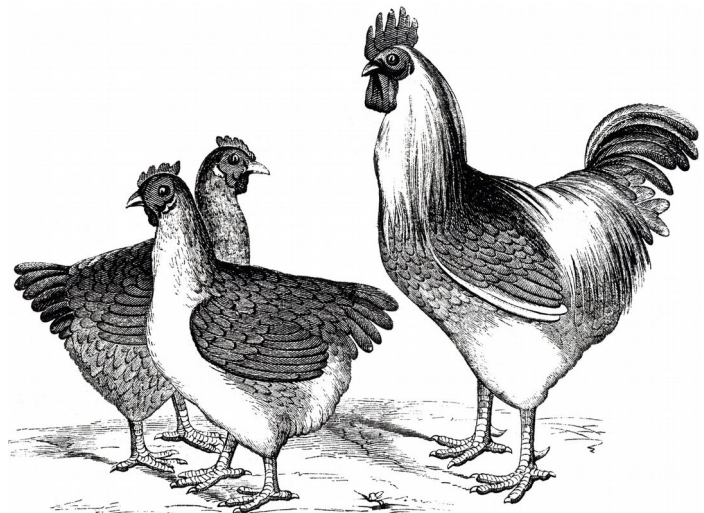
**Kein Material nötig**

### Unsre Katz heißt Mohrle

Unsre Katz heißt Mohrle,  
Hat ein schwarzes Ohrle,  
hat ein schwarzes Fell.  
Und wenn es was zu schlecken gibt,  
dann ist sie gleich zur Stell.  
Wilhelm Bender

### Auf dem Bauernhof

Hennen gackern um die Wette.  
Martinsgänse schnattern laut.  
Und die gute, alte, fette



Schweinemutter grunzt versaut.

Auf dem Speicher jagt die Katze,  
falls sie nicht am Ofen döst.  
Ochsen tragen Horn statt Glatze.  
Längst sind sie vom Joch erlöst.

Ab und zu ein Hundebellen.  
Prachtvoll jodelt eine Kuh.  
Malmend murren Stallgesellen  
wiederkäuend einfach: muh.

Tauben gurren um das Futter.  
Wer hier wohnt, kennt keine Not.  
Milch wird Yoghurt oder Butter  
und das Weizenmehl zu Brot.



Roman Herberth

**Wir laufen in aller Frühe einmal über den Hof und lassen den Hund raus. Danach treten wir uns vor der Tür die Füße ab:** Wir treten kräftig auf einer imaginären Schmutzmatte und versuchen, auch seitlich und von unten die Füße mit Bewegungen auf dem Boden „zu säubern“. Fest aufstampfen, damit sich „Dreck löst“.  
*Die Übung soll der Aktivierung der Fußsohlen dienen und einen guten Stand ermöglichen.*

**Wir öffnen die schweren, alten Fensterläden aus Holz:** Die Arme strecken wir gerade nach vorn und öffnen sie nach rechts und links, als würden seitlich zwei schwere, verzogene alte Fensterläden auseinander gedrückt. So weit wie möglich seitlich mit den Armen nach hinten drücken, „bis die Fensterläden an der Hausmauer anliegen“.  
*Die Aufgabe soll die Schultern lockern und die Öffnung des Brustkorbs unterstützen.*

**Wir beobachten die Katze, die sich in der Sonne beim Aufwachen räkel:**  
Die Katze macht sich in der warmen Sonne genüsslich gaaanz lang. Sie streckt sich nach oben und zur Seite. Wir machen es ihr im Sitzen oder Stehen nach. Dann rollt sie sich ein, dazu lassen wir im Sitzen den Oberkörper zwischen den Beinen nach vorn sinken. Auch ihre Rippen dehnt die Katze: Wir neigen wir uns im Sitzen auf der Stuhlkante seitlich nach links, um die Flanken zu dehnen. Während dessen atmen wir in den Raum, der zwischen den Rippen entsteht, ein. Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht, nicht zusammenklappen! Beim Zurückkehren in den aufrechten Sitz atmen wir auf ffffff aus. Die rechte Seite trainieren wir genauso, mehrfach wiederholen.  
*Das Dehnen des Oberkörpers soll der aufgerichteten Haltung und dem Abbau von Verspannungen dienen. Die Dehnung der Flanken soll mehr Beweglichkeit im Bauchraum zugunsten einer vertieften Atmung schaffen und die Bauchmuskeln aktivieren.*

**Im Hühnerstall schlüpft ein Küken.** Noch ist es in seinem harten Ei gefangen, möchte aber dringen hinaus an die frische Luft. Wir sitzen und strecken beide Arme parallel zueinander nach vorne aus, die Handflächen sind angewinkelt: So versuchen wir, die Eierschale von innen wegzudrücken. Wir strecken uns und drücken die Hände in alle Richtungen: Oben, unten, vorne, hinten, seitlich, schräg, usw. Bis das Küken endlich in die Freiheit hüpfen kann!  
*Die Übung sollen die Dehnung des Oberkörpers, die in der vorherigen Aufgabe begonnen*

wurde, vertiefen.

Idee zu Übung aus „Atem in Balance“ von Barbara Lutz, Knauer Menssana

**Wir gehen nach draußen zum Äpfel pflücken** (Variante: Wäsche aufhängen): Erst stellen wir uns vor, wie wir eine Leiter an den Apfelbaum lehnen und hoch klettern. Standfeste Personen führen das Klettern pantomimisch aus. Oben angekommen strecken wir uns, um Obst zu pflücken: Nach oben, zu den Seiten, nach hinten, schräg nach unten. So weit aus dem körpereigenen Schwerpunkt bewegen, wie die Balance es zulässt. Motorisch eingeschränkte Personen können sich an einem Stuhl festhalten. *Die Aufgabe soll die Armmuskulatur stärken, während durch die Bewegungsrichtung zu allen Seiten die Schulter gelockert werden soll. Das Strecken bis auf die Zehenspitzen sowie weit nach vorn und hinten soll die Balance trainieren.*

**Wir starten die Windmühle:** Als Ausgangsposition stehen wir mit dem ganzen Fuß fest am Boden, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Wer nicht sicher steht, positioniert sich hinter dem Stuhl, um notfalls nach der Lehne greifen zu können, oder macht auf der Stuhlkante im Sitzen mit. Wir lassen die Arme locker und absichtlich „kraftlos“ baumeln. Den Oberkörper drehen wir kräftig und schwungvoll nach rechts und links, bis die Arme fliegen. Danach werden wir wieder langsamer werden und kommen zur Ruhe. *Die Arme und Schultern werden sehr nachhaltig gelockert: Die Arme fliegen nur, wenn sie wirklich losgelassen werden. Wer die Spannung aufrecht erhält, kann sich zwar drehen, wird aber keinen Effekt in den Armen spüren.*

**Wir kneten den Brotteig:** Wir lassen uns im Sitzen zwischen den weit geöffneten Beinen nach vorne unten hängen und „kneten Teig in einem tiefen Trog“. Dazu bewegen wir die Arme, während wir vornüber gebeugt bleiben, mit kräftigen und langsamen Bewegungen. Der Teig verträgt keine Eile! *Die Aufgabe soll die hinteren Atemräume öffnen und den Lendenwirbelbereich lockern.*

**Die Hühner flattern über den Hof:** Die Arme winkeln wir dicht am Körper an und legen die Hände auf die Schultern. Mit den Ellenbogen klopfen wir beim Ausatmen leicht und locker gegen die Rippen. Wer mag, ruft gackernd „Book bok bok!“ dazu. *Durch die Übung sollen die Rippen sanft massiert werden und damit der Brustkorb als Atemraum spürbar gemacht werden.*

**Wir beobachten den Wind in den Weiden:** Wir atmen ein und mit Lippenbremse aus. Dabei soll die Ausatmung annähernd doppelt so lang sein wie die Einatmung und anstrengungsfrei fließen! *Hiermit soll die Atmung vertieft und verlängert werden.*

**Wir beobachten die Kuh beim Wiederkäuen und Schlafen. Überleitung zur Atemwahrnehmung:**  
Zuerst setzen wir uns aufrecht und bequem auf dem Stuhl zurecht und legen die Hände in den Schoß. Wer mag, kann auch eine Hand auf dem oberen Bauch platzieren. Jetzt stellen wir uns vor, wie es auf der Wiese zugeht. Die Kuh liegt entspannt im Gras und ist völlig sorglos. Ihr Atem fließt leicht und locker. Sie spürt unter sich die sonnenwarmen Kräuter und Gräser und den festen Boden, der sie trägt. Die Rippen bewegen sich beim Atmen leicht und fließend. Die saubere Luft füllt den Körper, gibt der Kuh und uns Erfrischung und Kraft. Der Bauch dehnt sich mit der reinen Luft und lässt sie wieder gehen. Dabei nimmt sich der Atem allen Raum, den er braucht. Ganz ruhig und kraftvoll

strömt der Atem ein und aus, leicht und locker. Der Atem füllt den Bauch und auch die Flanken, die in der Taille liegen. Bis zum Rücken reichen manche Atemausläufer. Auch im Brustraum dehnt sich der Atem aus. Eine frische Brise trägt der Wind über die Wiese zur Kuh und zu uns hin. Die saubere Luft füllt uns ganz und schenkt uns Energie. Langsam öffnen wir die Augen und kommen wieder im Raum an.

### **Wir verscheuchen die Vögel vom Kirschbaum:**

Wir zischen und rufen „Ksss, ksss-ksss!“ um die Vögel davon abzuhalten, die Kirschen wegzupicken. Gerne mit den Armen wedeln und „verscheuchen“. Danach die Hände auf den oberen Bauch legen und erneut „Kss, ksss-ksss!“ zischen, um die Bauchdecke zucken zu spüren und damit die Zwerchfellbewegung wahrnehmen zu können. *Die kurzen Zwerchfellimpulse dienen der Vertiefung der Atmung.*

**Wir starten den alten, rostigen Traktor:** Erst springt der Traktor nicht an, er macht nur „Bob bob bob“ (Locker und tief tönen). Langsam wärmt sich der alte Motor auf, wir tönen kräftiger und etwas schneller „Bob-bob-bob“. Dann lassen wir stimmhaft die Lippen flattern, weil der Traktor losfährt.

*Die Übung soll der entspannten Aktivierung der Stimme dienen, dazu anstrengungsfrei in den unteren Tonlagen beginnen. Durch das Lippenflattern sollen Lippen und Wangen besser gespürt werden.*

**Wir beobachten die Katze oder den Hund beim Wasser schlabbern:** Das gelingt mit der sogenannten Pleuel-Übung. Die Zungenspitze legen wir hinter die unteren Schneidezähne und lassen den Zungenrücken nach vorn schnellen. Dabei wölbt sich der Zungenrücken über die Zähne nach vorn, während die Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen verharrt.

*Die Zunge soll gelockert werden und der Mundboden dynamisch bewegt und anschließend entspannt werden.*

### **Wir singen thematisch passende Lieder**

Zum Schluss singen wir gemeinsam, um die aktivierten Atemräume zu nutzen und weil Singen Glückshormone ausschüttet, die uns auch nach der Gruppenstunde begleiten.

- Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn
- Im Märzen der Bauer
- Bunt sind schon die Wälder
- Miau, miau, hörst du mich schreien?
- Heo, spann den Wagen an



## **Nachdenklicher Impuls für den Alltag**

Auf dem Bauernhof steht oft harte körperliche Arbeit auf der Tagesordnung. Aber auch viele, längst vergessene Handwerkstechniken und ländliche Traditionen, die einige SeniorInnen als Kinder noch erlebt haben. Auch das enge Zusammenleben mit Tieren hat viele Menschen noch vor einigen Jahrzehnten geprägt. Vermissen manche der TeilnehmerInnen das? Wünschen Sie es sich hier und heute für ihren Alltag? Mit kleinen kopierten „Karten“ aus farbigem Papier lassen sich Anregungen mitgeben.

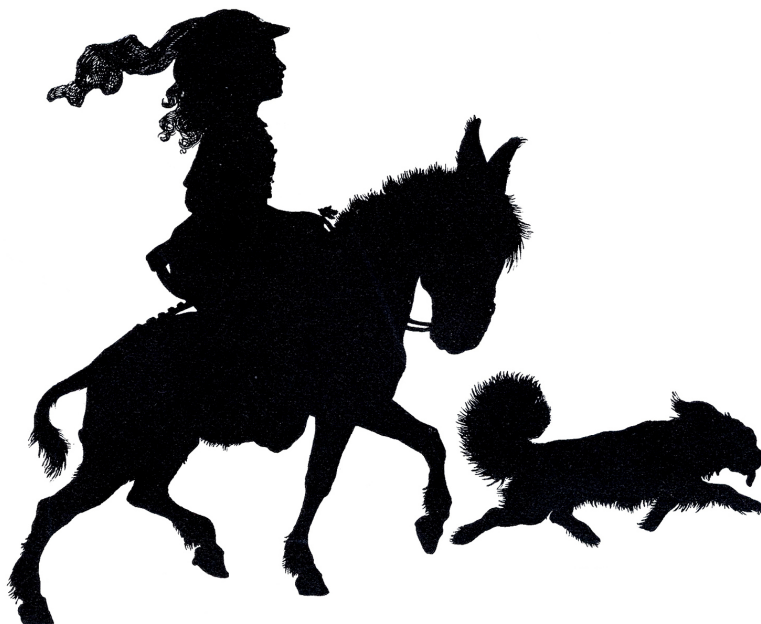
**Gab es in Ihrem Leben früher Tiere? Vermissen Sie sie?**

**Gibt es eine Person, bei der Sie während eines Besuchs die Katze streicheln oder mit dem Hund spielen können?**

**Freut sich jemand, wenn Sie zwischenzeitig ein Haustier pflegen?**

**Oder fällt Ihnen eine Person ein, die Sie auf einen Ausflug übers Land begleiten könnte?**

**Das Praxisbuch „Atemfreude: Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten“ ist für 29,90 Euro im Vincentz Verlag erhältlich. 14 Stundenkonzepte, Tipps zur Anleitung von Atemgymnastik-Gruppen, Fallbeispiele und eine Übungssammlung sind auf 208 Seiten versammelt.**



Illustrationen von „The Graphics Fairy“