

Atemfreude „Hütte in Finnland“

Die heutige Atemfreude nimmt uns gedanklich mit in den Urlaub nach Skandinavien. Dabei werden Körper und Seele gleichermaßen angesprochen:

Die SeniorInnen erinnern sich an frühere Urlaube in Gartenlauben und Datschen, positive biografische Momente werden geweckt. Das Bühnenbild in der Mitte hilft auch von Demenz betroffenen, sich zu konzentrieren, und das Gedicht stimmt alle auf das Motto ein. Anschließend bringen wir den Kreislauf in Schwung, dehnen und lockern uns. Die Vertiefung des Atems geschieht dabei meist unbewusst und parallel zur Bewegung. Eine geführte Atemwahrnehmung richtet die Aufmerksamkeit auf die Atemräume. Zum Schluss singen wir zusammen und alle erhalten einen „Denkzettel“, um im Alltag die Wirkung nachklingen zu lassen.

Dieses Stundenkonzept entwickelte ich exklusiv für die Besucherinnen des Workshops. Es ist daher für Personen mit deutlich mehr Fitness als die klassische Seniorengymnastik konzipiert. Mit minimalen Abwandlungen können auch diese Übungen alle im Sitzen ausgeführt werden.

Bühnenbild: Das Bühnenbild wird in der Mitte des Stuhlkreises aufgebaut. Dieser „gestaltete Mittelpunkt“ bietet sich als optischer Anker an. Es lädt zum Rätseln ein, was das Motto heute sein könnte. Menschen mit Demenz können sich mit den Gegenständen durch Anschauen und Anfassen vertraut machen und so ein Gefühl für die Situation bekommen. Wer neu in der Gruppe ist und den Blicken der anderen ausweichen möchte, kann sich mit den Augen am Bühnenbild festhalten.

Es besteht aus einer Unterlage in Form einer Picknickdecke, einer geblühten Tischdecke oder einer skandinavischen Flagge. Darauf arrangieren wir alles, was mit den Themen „Urlaub“ und „Skandinavien“ zu tun hat: Frische oder künstliche Blumen, ein Elch-Plüschtier, eine Schale Beeren, einen Sonnenhut, Mückengift, große Steine als Hinweis auf die felsige Natur: Alles, was im Fundus vorhanden ist und harmonisch passt.

Jede Atemfreude beginnt mit einem Gedicht zur Einstimmung. SeniorInnen lieben es, Gedichte vorgelesen zu bekommen oder sie sogar mitsprechen zu können. Die Verse weisen auf das Thema der heutigen Atemgymnastik hin. Während dessen können alle in der Gruppensituation ankommen, sich umsehen und innerlich auf die Stunde vorbereiten. Wir wählen eins der beiden Gedichte aus oder suchen ein klassisches Sommergedicht, um damit die Atemfreude zu beginnen:

Sommer

Sanfter Wind
Tanz
in den Zweigen
Sonnenspiele
verzaubern
den Wald
grünes Leuchten
Bäume
in Frieden
so unschuldig
ist es
sonst nie
unser Land.

Hans-Cristoph Neuert

Ein Morgen im Juli

Die Sonne ist aufgegangen
Prächtig, herrschend
und übernatürlich schön
steht sie am Himmel.

Die Luft ist noch kühl,
und das Gras vom Tau bedeckt.
In meinen Augen besteht er
aus Millionen von winzigen Kristallen.

Und weit hinten,
wo der schwarze Wald steht wie
Ein dunkles Flammenmeer,
kriecht der Nebel die Wiesen entlang.

Claudia Malzahn



Juhu! Endlich Urlaub!

Wir sind gestern Abend erst spät in der Hütte angekommen und sehen uns jetzt am Morgen erst einmal gründlich um.

Dabei stehen wir am Fenster und **strecken uns** zu Beginn in alle Richtungen, um wach zu werden.

Ziel: Den Kreislauf anregen, gänzkörperliche Dehnung.

Puh, da sind aber einige **Spinnweben** vor dem Fenster! Die **wischen** wir sofort weg: Wir gehen auf die Zehenspitzen, strecken uns nach oben, dabei wischen wir nach rechts und links das Fenster frei: Bis wir fast aus der Balance kommen.

Ziel: Erste Mobilisation von Armen, Schultern und Brustkorb.

Dann **öffnen wir die Fenster:**

Wir drücken die verklemmten, alten weißen Fensterrahmen aus Holz nach vorn und schieben sie seitlich auseinander.

Ziel: Den Brustkorb dehnend öffnen, um mehr Raum für den Atem zu schaffen.



Die **frische Morgenluft atmen wir ein paar Mal tief ein:**

Es duftet nach feuchtem Gras, Kiefern, Sommerblumen und dem Meer in der Ferne.

Ziel: Bewusste Wahrnehmung der Atmung, erste Atemvertiefung.

Jetzt treten wir auf die Veranda, das Holz ist kühl und etwas feucht unter den nackten Füßen: Wir **trippeln auf der Stelle**, vor und zurück, zu den Seiten.

Ziel: Verbesserung des Bodenkontakts

Gern wollen wir draußen frühstücken, dazu müssen wir aber durch das hohe Gras und die Brennnesseln erstmal zum Frühstückstisch kommen: Wir **laufen wie der Storch im Salat**, indem wir die Knie weit hochziehen und den Fuß bis in die Zehenspitzen strecken.

Dann **treten wir locker aus dem Knie rechts und links die Brennnesseln um.**

Ziel: Training der Balance und der Aufrichtung, Förderung des Bodenkontakts, Kreislauftraining.

Kein Sommertag ohne Flagge: Wir kommen am Fahnenmast vorbei und erinnern uns daran, dass die Skandinavier ihre Landesfahnen sehr ernst nehmen. Also kehren wir um, schauen in der Truhe im Flur nach und ziehen die Flagge heraus. Dazu **beugen wir uns mehrfach tief zwischen die geöffneten Beine (im Sitzen oder Stehen) und federn leicht aus dem unteren Rücken.**

Ziel: Abbau von Verspannungen der Lendenwirbelsäule, öffnen der hinteren Atemräume

Dann laufen wir wieder nach draußen, haken die Flagge am Seil der Fahnenstange ein und ziehen sie hoch: **Einatmend heben wir die Hände, als ob wir sie oberhalb des Kopfs um ein Seil schlössen. Ausatmend ziehen wir das „Seil“ pantomimisch nach unten.** So fahren wir fort, bis die Flagge oben im Wind flattert.

Ziel: Rhythmisierung des Atemflusses, Vertiefung der Atmung.

So, jetzt ist das Frühstück aber wirklich überfällig!

Wir beißen mit großen Hapsen von unserem Zimtzopf oder den Kanelböllern ab: **Haps! Haps!**

Und genießen finnischen Trinkjoghurt: Wir rieben uns den Bauch und stöhnen wohligh
Hmmmm

Ziel: Aktivierung der Gesichtsmuskulatur, Kieferöffnung, Abbau von Verspannungen im Kiefergelenk. Lockerung der Kehlkopfmuskulatur durch „Hmmm“

Wir probieren die Hollywoodschaukel aus: Wir sitzen auf der Stuhlkante oder drehen uns so, dass die Rückenlehne nach hinten die Bewegung nicht einschränkt. Dann ziehen wir ein Knie heran, umfassen es und beginnen, sanft nach hinten und vorn zu schaukeln. Dabei strömt der Atem zunehmend gleichmäßiger ein und aus, während er sich an die Schaukelbewegung anpasst.

Bild im Buch auf Seite 108

Ziel: Lockerung von Verspannungen im Becken und Lendenwirbelbereich, Vertiefung der Atmung in hintere Atemräume und Rhythmisierung des Atemflusses

Während wir schaukeln, behalten wir all die Krabbeltiere rund um uns im Gras gut im Blick: **Wir rollen den Nacken**, indem wir zuerst das Ohr zur einen Schulter neigen. Dann drehen wir den Kopf langsam so, dass wir auf den Boden schauen. Den Nacken lassen wir bewusst locker, während der Kopf weiter rollt, bis er mittig über der Brust hängt. Wir rollen den Kopf weiter, bis wir wieder langsam den Blick heben und das andere Ohr zur anderen Schulter neigen. Langsam richten wir den Kopf wieder auf.

Bild im Buch auf Seite 88

Ziel: Dehnung und Lockerung der Halswirbelsäule und des Nackens, damit sich Verspannungen nicht in den Brustkorb fortsetzen

Wir kratzen uns am Rücken, weil da eine Mücke landet: Dazu benutzen wir den Kreuzgriff, indem wir den rechten Arm am Kopf vorbei von oben auf den Rücken legen und den linken Arm von unten der rechten Hand entgegen schieben.

Bild im Buch auf Seite 80

Ziel: Dehnung der Schulter, da verspannte Schultermuskeln über das Schlüsselbein die Anspannung bis in den Brustkorb fortsetzen

Wir sprühen uns mit Mückengift ein: Pffffffff, pffff, pff-pff! Wir spitzen die Lippen und zischen möglichst authentisch, wie ein Mückenspray eben zischt. Dabei probieren wir verschiedene Rhythmen aus, langes Pffff und mehrere kurze Pfff-pfff-pfff abwechselnd.

Ziel: Verlängerung der Ausatmung, Führung des Atemstroms, mundmotorische Aktivierung.

Am Ende der Wiese, wo das Grundstück in den Wald übergeht, plätschert eine Quelle. Wir **schöpfen frisches Wasser:** Dazu falten wir die Hände und öffnen im Sitzen die Beine. Zwischen den Beinen beugen wir uns hinab und schöpfen einatmend Wasser. Dazu heben wir die gefalteten Hände, bis wir wieder aufrecht sitzen. Nun drehen wir die Hände (weiterhin gefaltet) um und schieben ausatmend das „verbrauchte, schmutzige Wasser“ nach unten weg. Parallel dazu beugen wir uns zwischen den Beinen erneut nach unten. Mit dieser Wechselbewegung kommen wir in einen angenehmen Atemfluss.

Bild im Buch auf Seite 165

Ziel: Wiederholung und Vertiefung der Dehnung der Lendenwirbel, Rhythmisierung des Atemflusses, Vertiefung des Atems in hintere Atemräume

Atemwahrnehmung: Der Text wird langsam vorgelesen oder ähnlich moderiert

Hier am kühlen Wasser lassen wir uns nieder. Wir nehmen eine bequeme Sitzhaltung ein, der Rücken ruht an der Lehne, die Hände liegen locker im Schoß, die Füße stehen offen oder gleiten aus. Wir schließen die Augen. Dann stellen wir uns vor, wie wir dort am Bächlein sitzen: Das Licht wird durch die Bäume gebrochen und tanzt in hellen Sprenkeln auf unserem Gesicht und unserem Körper. Die Wärme der Sonne entspannt alle unsere

Glieder, wir lassen ganz los, unsere Arme und Beine werden angenehm schwer. Unseren Rücken lehnen wir an einen Baumstamm, wir geben das ganze Gewicht nach hinten ab. Von unten werden wir vom Gras getragen, es ist weich und fest unter uns. Wir spüren es leicht über unsere Beine streichen, die wir locker ausstrecken. Wir hören das Wasser plätschern, eine erfrischende Brise streicht über unseren entspannten Körper. (Pause) In unsere Nase steigt der Duft von frischem Wasser und aromatischen Wildkräutern. Davon wird unser Kopf ganz leicht und entspannt. Der Duft strömt durch unsere Nase und breitet sich in den Nasenmuscheln unter den Wangen aus. Durch die Nase fließt die saubere Luft an unserem Gaumensegel vorbei durch den Mundrachen. Den Kiefer lassen wir locker hängen, während wir förmlich die Süße der Beeren am Ufer schmecken können. Weiter strömt die saubere Luft und der frische Duft durch unseren Hals und Kehlkopf. Er füllt die Luftröhre und breitet sich in die Bronchien aus. Die saubere Luft verteilt sich in beiden Lungenflügeln und füllt jedes kleine Lungenbläschen. Darüber gelangt der Sauerstoff in unsere Blutbahn und erfrischt den ganzen Körper. Wir legen eine Hand auf die Brust, eine andere Hand auf den Bauch und spüren, wie der Atem ganz von allein einströmt und uns ganz von selbst wieder verlässt. (Pause) Langsam kommen wir wieder im Raum an.

Ziel: Entspannung, Bewusstwerden der Atemräume und der Atembewegung

Rund um uns tanzen Mücken: Wir **klatschen** über, unter, neben uns in die Luft, damit sie uns nicht stechen. Wer kann die Sitznachbarin mit einem plötzlichen Klatschen vor der Nase erschrecken?

Ziel: Drehung und Dehnung des ganzen Körpers und um mit Humor das Gruppengefühl zu stärken.

Zum Schluss tanzen wir um die Majstång, den großen Mittsommerbaum:

Wir fassen uns im Stehen an den Händen und tippen überkreuzend mit den Füßen auf, als ob wir um den Mittsommerbaum tanzten. Dabei atmen wir im Stehen ein, beim seitlichen Auftippen aus.

Bild im Buch auf Seite 153

Ziel: Training des Gleichgewichts und der Balance, Förderung der Koordination, Rhythmisierung des Atemfluss`

Wir beenden die Stunde mit einem Lied

Einerseits weckt das Lied zum Schluss noch einmal positive biografische Erinnerungen, wenn wir ein einfaches Volkslied wählen, das alle auswendig singen können.

Andererseits spüren die SeniorInnen beim Singen, wie viel klarer und kräftiger die Stimme klingt: Durch die aufrechte Haltung und den vertieften Atem haben sie eine viel bessere Ausgangslage für eine angenehme Stimmgebung. Damit beweist der Gesang indirekt die Wirkung der Atemgymnastik.

Zusätzlich wirkt gemeinsames Singen positiv auf das Gruppengefühl, sodass viele sich auf das nächste Treffen der Gruppe freuen und Gefühle der Einsamkeit gemildert werden.

Mögliche Lieder, die thematisch passen:

- Lachend, lachend, lachend kommt der Sommer über das Feld
- Trarira, der Sommer, der ist da
- Es geht eine helle Flöte
- Aus grauer Städte Mauern
- Geh aus, mein Herz, und suche Freud
- Ich bin das ganze Jahr vergnügt



Als **Abschiedsgruß verteilen wir einen „Denkzettel“ an alle**, um die positiven Wirkungen im Alltag nachhallen zu lassen. Er soll dazu dienen, im Alltag aktiv zu werden: Um das Leben mehr zu genießen, um mit anderen in Kontakt zu kommen, um die letzten Lebensjahre gut zu nutzen.

*Benutzen Sie Ihre Sinne bewusst im Alltag:
Was hören Sie, wenn Sie das Fenster öffnen? Welche Geräusche erfreuen Sie?
Was riechen Sie zu Hause oder unterwegs? Welche Sommergerüche mögen Sie?
Was fühlen Sie – die Wärme der Sonne, das Gras unter den nackten Füßen?
Wie unterschiedlich schmecken Erdbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren?*

Das Stundenkonzept ist zur eigenen Verwendung freigegeben und darf weder vervielfältigt noch verkauft werden. Atemfreude ist eine beim Patent- und Markenamt registrierte Marke

