

## Atemfreude

### Schwungvolle Atemgymnastik mit SeniorInnen

#### „Klirrendkalter Wintertag“

„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 einem Stück weißen Samt (wie Schnee) oder Stoff, bedruckt mit Sternen, verteilen wir beispielsweise einen Schlitten, Handschuhe und Mütze, einen Eiskratzer, Schlittschuhe oder einen Strauß künstlicher Blumen wie Christrosen oder Schneeglöckchen. So wird das Motto der Stunde anschaulich dargestellt und unterstützt das Verständnis von dementiell veränderten Teilnehmenden.

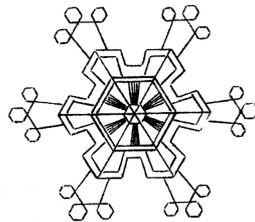
Grundsätzlich spricht die Moderatorin in der Wir-Form. Das umgeht das höfliche Siezen und stellt das Gruppenerlebnis auf Augenhöhe in den Mittelpunkt.

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

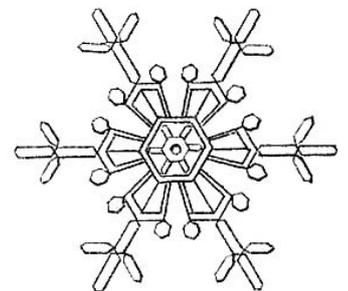
Anschließend entsteht durch die moderierte Geschichte, die in Bewegungen erlebt wird, das Erlebnis eines schneereichen Wintertags.

#### **Der Winter** (Matthias Claudius)

Der Winter ist ein rechter Mann,  
kernfest und auf die Dauer;  
sein Fleisch fühlt sich wie Eisen an.  
Er scheut nicht süß noch sauer.

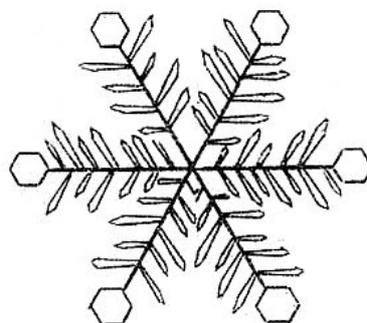


Aus Blumen und aus Vogelsang  
weiß er sich nichts zu machen,  
hasst warmen Drang und warmen Klang  
und alle warmen Sachen.



Wenn Stein und Bein vor Frost zerbricht  
und Teich und Seen krachen;  
das klingt ihm gut, das hasst er nicht,  
dann will er sich totlachen.

Sein Schloss von Eis liegt ganz hinaus  
beim Nordpol an dem Strande;  
doch hat er auch ein Sommerhaus  
im lieben Schweizerlande.



Da ist er denn bald dort und hier,  
gut Regiment zu führen,  
und wenn er durchzieht, stehen wir  
und sehn ihn an und frieren.

**Wir kratzen mit weit ausholenden Bewegungen Eis vom Fenster:** Wir stehen oder sitzen auf der Stuhlkante und kratzen vor uns auf einem imaginären Fenster den Rauhreif ab. Dabei strecken wir uns nach unten und oben, nach rechts und links.

*Die Übung soll den Kreislauf in Schwung bringen und die Beweglichkeit des Rückens trainieren.*

**Wir machen einen Engel im Schnee:** Dazu breiten wir die Arme seitlich aus. Mit dem Einatmen heben wir die Arme, mit dem Ausatmen lassen wir sie sinken. Ganz wichtig: Jeder bewegt die Arme entsprechend des eigenen Atemrhythmus'!

*Die Aufgabe soll den Brustkorb weiten und durch die Verbindung von Atmung und Bewegung den Atemfluss vertiefen.*

**Jetzt beginnen wir eine Schneeballschlacht:** Wir stellen uns vor, wir hätten Schneebälle in der Hand und werfen sie mit weit ausholenden Bewegungen. Wir werfen sie gezielt auf die anderen teilnehmenden im Stuhlkreis und rufen: „Wuschschsch, wuschschsch!“

*Die ausholenden Armbewegungen sollen Verspannungen in Nacken und Schultern abbauen, die sich über muskuläre Verbindungen bis in den Brustkorb fortsetzen und die Atmung einschränken können.*

**Huaaa, uns ist ein Schneeball in den Kragen gerutscht. Er gleitet uns eiskalt den Rücken hinab:** Wir holen den kalten Schnee aus dem Nacken, dazu legen wir die Arme diagonal auf den Rücken. Der rechte Arm schiebt sich von unten Richtung Schulterblätter hinauf, der linke Arm streckt sich am Hals hinab dem rechten Arm entgegen. Mehrfach die Arme wechseln.

*Der Brustkorb soll gedehnt und die Beweglichkeit von Schultern und Armen verbessert werden.*

**Ein letzter kalter Tropfen rollt und die Wirbelsäule runter:** Wir runden erst den Rücken und strecken ihn dann ins Hohlkreuz, das wiederholen wir in einem Bewegungsfluss mehrfach. Als ob wir dem kalten Tropfen ausweichen wollten, der die Wirbelsäule entlang rollt...

*Das Einrollen und Ausstrecken der Wirbelsäule soll den Rücken sanft massieren und flexibilisieren.*

**Wir klopfen uns warm:** Mit den flachen Händen klopfen wir den Brustkorb, die Arme, den Rücken, den Po und die Beine warm.

*Eine lockernde, entspannende Übung zwischendurch gibt eine kleine Pause zum Luftholen.*

**Wir hauchen in die Hände, um sie aufzuwärmen:** Dabei runden wir den Mund und hauchen warme Luft in die Handflächen. Wer zu sehr pustet, kühlt die Hände! Vorsichtig hauchen, das trainiert die Zwerchfellspannung.

*Durch die gut dosierte Luftabgabe muss die Zwerchfellspannung gleichmäßig gehalten werden.*

**Schneemann-Atmung:** Wir legen die Hände auf den Bauch und atmen langsam und tief in den dicken Bauch des Schneemanns. Und langsam und tief atmen wir in die breiten Seiten des Schneemanns, dort, wo unsere Taille ist und die seitlichen Atemräume liegen. Durch das Auflegen der Hände wird dieser Bereich besser spürbar.

*Hier wirken wir direkt auf den Atem ein, um die Bauchatmung und die seitlichen Atemräume in den Flanken anzuregen.*

**Ü-Stellung mit dem Mund zum Einatmen:** Wir bilden mit dem Mund ein lautloses Ü und atmen dadurch ein. Den Ausatem lassen wir durch die Nase entweichen. Eine aufgelegte Hand auf dem oberen Bauch zeigt, dass die Ü-Stellung der Lippen eine direkte Anspannung des Zwerchfells zur Folge hat.

*Die Übung trainiert unseren größten Atemmuskel, das Zwerchfell.*

**Wir werfen die Wärmepumpe an:** Wir sitzen auf der Stuhlkante und öffnen die Knie weit. Wir falten die Hände, beugen uns zwischen den Knien etwas nach unten, und holen mit den gefalteten Händen einatmend „Wärme hoch“. Mit dem Ausatem drehen wir die gefalteten Hände um, sodass die Handflächen nach unten zeigen, und „schieben Kälte weg“. Im eigenen Atemrhythmus (wichtig!) finden alle ihr individuelles Tempo, um die Wärmepumpe laufen zu lassen.

*Die Verbindung von Atmung und Bewegung vertieft den Atem.*

**Wir führen des Atemsprechzeichen „Schneeflöckchen“ aus,** zu finden auf dem Arbeitsblatt „Atemsprechzeichen Schneeflöckchen“ bei Madoo unter <https://madoo.net/45937/atemschriftzeichen-sprechzeichnen-schneefloeckchen-weissroeckchen/>

**Zum Schluss singen wir Winterlieder, um das Gruppengefühl zu stärken und die vertiefte Atmung zu nutzen:**

- Schneeflöckchen, Weißröckchen
- ABC, die Katze lief im Schnee
- Leise rieselt der Schnee

Nähere Informationen zum Konzept sind auf der Website [www.atemfreude.de](http://www.atemfreude.de) zu finden. Das Erscheinungsdatum des Praxisbuchs über Atemfreude ist für April im Vincentz-Verlag geplant.

