

Jeder Gähner ist ein Erfolg

Kogge Teil einer ostfrieslandweiten Aktion: Gemeinsam und achtsam atmen

Spiekeroog – „Ostfriesland atmet – atmen Sie mit!“ war das Motto am vergangenen Samstag in der Kogge. Die zertifizierten AtempädagogInnen und AtemtherapeutInnen des Berufsverbandes ATEM haben im Rahmen ihrer bundesweiten, kostenlosen Aktion auch auf Spiekeroog eingeladen. Zum gemeinsamen – besonderen Atmen.

Atempädagogin Gabriele Pieper aus Bonn lädt die Teilnehmer und weitaus mehr Teilnehmerinnen – 25 insgesamt – zum Dehnen, Gähnen, Strecken und Schütteln ein, „einfach fallen lassen“, sollen sie sich, um ganz locker zu werden, Stress, Anspannung und Druck abfallen zu lassen. Eine gute Stunde geht es mit Übungen wie dem Katzenbuckel, Qigongeinheiten oder einer Art freiem Tanz mit Pianobegleitung darum, den eigenen Atem zu spüren, bewusst, aber natürlich zu atmen und sich so einmal ganz mit sich selbst zu beschäftigen. Bewusstes Atmen soll helfen, dem Stress des Alltags mal kurz zu



Dehnen, Gähnen, Strecken und vor allem bewusst atmen soll entstressen. Im Bild rechts Gabriele Pieper. Foto: Carina Kopp

entfliehen. Wer sich auf diese spirituelle, achtsame Erfahrung einlassen kann, beginnt direkt, unwillkürlich und automatisch zu gähnen – ein ganz natürlicher Impuls: „Jeder Gähner ist ein Erfolg“, zitiert Gabriele Pieper eine frühere Kollegin, „ein Erfolg für das Zwerchfell, weil sich dadurch der Atem befreit“.

Mit einer Art Selbstmassage

vom Nacken Richtung vorderer Hals sollen sich die Besucher selbst „die Anstrengung vom Tag und die Strapazen von den Schultern nehmen“, erklärt Gabriele Pieper, Stammurlauberin auf Spiekeroog. Sie findet, dass ihre Lehre vom Atmen besonders gut hier auf die Insel passt: „Der Atem wird ja durch das Klima angeregt – das Meer, die

Luft hier, da fließt der Atem von selbst.“

Annechien Ihnen aus Lee ebenfalls Atempädagogin, die diesen Kurs auf Spiekeroog, aber auch schon vorherige Aurich, Leer oder Neuharlingersee organisiert hat, pflichtet ihm bei: „In der Natur sein, hilft immer und hier weht ja immer eine frische Brise.“ Vermutlich sind auch deswegen so viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen gekommen – so viele wie in keinem Kurs zuvor – wie Stammurlauberin Brigitte Brune: „Ich finde es einfach schön, das bewusst zu atmen, weil man das ja im Alltag nicht macht.“ Sie will das jetzt öfter praktizieren, „um auch mehr Ruhe zu bekommen“. Auch Teilzeitinsulanerin Friedrike Bellstedt fühlt sich nach dem Atemkurs viel besser: „Ich bin sehr müde hierhergekommen und jetzt bin ich angenehm wach.“ Und weil die Premiere auf Spiekeroog so ein großer Erfolg war, denken die Atempädagoginnen schon über eine Fortsetzung im nächsten Jahr nach.

Carina Kopp