

Durchatmen wie am Meer im Kevelaerer Gradierwerk

Ein Interview mit der Atemtrainerin Annette Giefer

Gerade in den letzten zwei Jahren ist das Thema „Gesundheit“ immer mehr in den Fokus gerückt. Passend zum 25. Deutschen Lungen-tag, der am 24. September begangen wird, berichtet die Kevelaererin Annette Giefer über ihre Arbeit als Atemtrainerin und ihren „Arbeitsplatz“ im Sologarten St. Jakob im Interview mit dem Kevelaer Marketing.



K.M.: Seit wann bieten Sie das Atemtraining an?

A.G.: Am Gradierwerk seit ziemlich genau einem Jahr. Als Diplom Sprachheilpädagogin und Musikerin habe ich mich schon sehr früh auf die Bereiche Atem und Stimme spezialisiert. In der Regel kommen Menschen mit Atemfunktionsstörungen zunächst in den Einzelunterricht. Im Sommer 2021 wurde ich von einer Atemschülerin angeregt, im Sologarten ein Gruppentraining

anzubieten. Von dieser Idee war ich direkt begeistert und mit mir erfreulicher Weise eine stetig wachsende Anzahl Menschen jeden Alters.

K.M.: Was sind die häufigsten Gründe für ein Atemtraining? Mit welchen Problemen kommen Interessierte zu Ihnen?

A.G.: Die Anfragen sind vielfältig: Menschen mit Lungenerkrankungen wie COPD oder Asthma kommen ebenso wie jene, die durch Kurzatmigkeit, geringe körperliche und psychische Belastbarkeit, Stress, Burnout oder Long-Covid in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Andere sind einfach neugierig, wie sie ihre Lebensqualität durch bewusstes Atmen verbessern können.

K.M.: Welche Trends in Sachen Atemtraining können Sie in den letzten Jahren besonders in Bezug auf Corona beobachten?

A.G.: Das Thema Atmen ist präsenter geworden: Corona hat gezeigt, welch kostbares Gut unsere Gesundheit ist. Viele Menschen haben durch die Auszeiten der Lockdowns gemerkt, dass sie lange über ihre Grenzen gegangen sind. Sie suchen Möglichkeiten, ihre körperliche und psychische Gesundheit durch Angebote wie Atemtraining zu stärken. Menschen, die eine Coronainfektion durchmachen mussten, sind oft noch lange in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Vor allem der hartnäckige Husten raubt dem Körper viel Kraft. In der Akutphase waren Kompensationsstrategien wie schnelles, flaches Atmen oder Räuspern oft hilfreich, nun stehen sie der Heilung aber im Weg. So gilt es, gesunde Atemmuster (wieder) zu erlernen und diese Schritt für Schritt in den Alltag zu übertragen.

K.M.: Wie läuft ein Atemtraining bei Ihnen ab?

A.G.: Mir ist wichtig, alle Teilnehmer gut im Blick zu haben. Deshalb treffen wir uns in einer überschaubaren Gruppe von ca. 10 Teilnehmern wöchentlich für 45 Minuten im Gradierwerk. Durch Bewegung, Abbau körperlicher Verspannungen, Kräftigung der Atemmuskulatur und Aufbau des richtigen Atemmusters erfahren die Teilnehmer die positiven Auswirkungen guter Atmung auf Körper und Psyche. Die heilsame Luft des Gradierwerks wirkt immer mit und wird in das Training bewusst einbezogen. Nach der Kursstunde fühlt man sich mitunter wie nach einem langen Spaziergang am Meer....

K.M.: Was bewirkt ein Atemtraining?

A.G.: In jedem Falle eine Verbesserung der Lebensqualität: Bekommen wir genug Luft, sind wir leistungsfähiger und entspannter. Wir schlafen erholsamer, meistern die kleinen und großen Anforderungen des Alltags leichter, gewinnen an Lebensfreude und Kraft. Durch Atemtraining werden Lungenfunktion und Herz-Kreislauf-System gestärkt und Verspannungen abgebaut.



K.M.: Wieso machen Sie das Training so gerne im Solegarten St. Jakob?

A.G.: Ich bin jede Woche aufs Neue dankbar für diesen „Arbeitsplatz“: Die Kombination aus wunderschönem, gepflegtem Ambiente, heilsamer Luft und freundlichen Kursteilnehmern lässt mich gerne dort wirken. Nach getaner Arbeit gehe ich oft eine Runde kneipen und bin dann erfrischt für den weiteren Tag.

K.M.: Welche Tipps haben Sie, um das Atemtraining in den stressigen Alltag integrieren zu können?

A.G.: Es hilft schon, die erlernte Atmung möglichst oft bei Routinetätigkeiten anzuwenden: Während des Wartens an der roten Ampel oder in der Supermarktschlange, beim Spülen oder Zähneputzen. Darüber hinaus rate ich den Teilnehmern, immer wieder bewusst den Duft einer Blume oder guten Essens in sich aufzusaugen. Allein dies führt zu einer tieferen Atmung. Ein Tipp zu besserem Ein- und Durchschlafen: Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände auf den Bauch und atmen Sie ein paar Mal durch die Nase tief in den Bauch ein und lange durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Diese und andere Hilfen gebe ich in den Kursen, um die erlernte Atmung in den Alltag zu integrieren.

K.M.: Wie hoch sind die Kosten?

A.G.: Das ist abhängig von der Anzahl der Kursstunden. Die nächsten Kurse starten am 21. Oktober 2022 mit acht aufeinander folgenden Terminen jeweils freitagmorgens um 8.00 oder 8.45 Uhr. Die Kosten hierfür liegen bei 40 Euro.