

21.10.2011, 20:31

Diesen Artikel finden Sie unter: <http://www.noz.de/lokales/58040516/mit-atemuebungen-und-fantasiereise-zur-entspannung>

Ausgabe: Neue Osnabrücker Zeitung

Veröffentlicht am: 17.10.2011

Mit Atemübungen und Fantasiereise zur Entspannung

caja Lotte

Lotte. Am Sonntag feierte der Alt-Lotter Sonntagstreff für Alleinstehende ab 50 Jahren sein dreijähriges Bestehen. Am 12. Oktober 2008 fanden sich erstmals 13 Teilnehmerinnen im Kaminraum der Arche ein, um den Sonntagnachmittag in geselliger Runde gemeinsam zu verbringen. Mittlerweile musste der Sonntagstreff in den großen Raum umziehen, denn die Runde wuchs stetig an. Heute gehören über 30 Personen zu der Gruppe.



Entspannungsübungen im Stehen und im Sitzen brachte Marianne Bert-Meller (weiße Hose) den Teilnehmern des Sonntagstreffs für Alleinstehende bei. Foto: Carina Jannaber

Ingrid Borgmeier und Erika Jahnke freuten sich sichtlich über die kleine Erfolgsgeschichte ihres Sonntagstreffs. „Ich denke, das ist auch ein Zeichen für Erika und mich, dass wir bisher gute Arbeit geleistet haben“, sagte Ingrid, und die Gruppe applaudierte. Seit drei Treffen bereichert nun auch ein Mann die Runde: Alexander Wilke fühlt sich gut aufgenommen und will auch weiterhin die vormals reine Damentruppe verstärken: „Ich habe keine Angst vor den Frauen. Solange ich ein Stück Torte habe, geht es mir gut!“

Auch an diesem Nachmittag begann das Treffen mit Kaffee und Kuchen. Anschließend gratulierte Dr. Gerbrun Hose dem Sonntagstreff zum dritten Geburtstag. Sie war schon

häufiger zu Gast und ist froh darüber, dass es eine solche Einrichtung für Alleinstehende gibt, denn hier sei dann keiner mehr alleine. Sie betonte jedoch auch, dass sie immer häufiger beobachte, wie viel Stress sich jeder mache, auch im Alter noch. Man nehme sich immer zu viele Dinge vor und versuche, so viele Aktivitäten wie möglich in seinen Tag zu packen. „Doch es ist auch wichtig, sich einfach mal hinzusetzen und zu entspannen“, meinte die Medizinerin. Deshalb machte sie dem Sonntagstreff ein ganz besonderes Geschenk: Sie holte Marianne Bert-Meller in die Runde. Die Ernährungsberaterin führte mit den Teilnehmern des Sonntagstreffs einfache Entspannungsübungen durch.

Jeder kennt Stress, aber jeder empfindet ihn anders. Doch Stress beginnt immer im Kopf. Ein wenig Stress ist zwar nicht schlimm, doch man muss darauf achten, dass man sich genauso häufig entspannen kann. Der einfachste Weg, sich zu entspannen, führt über die Atmung. „Die richtige Atmung bringt uns am einfachsten wieder ins Gleichgewicht, und dadurch kommen wir zur Ruhe“, erklärte Marianne Bert-Meller.

Nach den Atemübungen folgte eine kleine Fantasiereise. Dies war eine kleine Premiere für alle Anwesenden, denn keiner von ihnen hatte so etwas bisher gemacht. Eine Fantasiereise ist vergleichbar mit autogenem Training, denn die Vorstellung schöner Bilder führt zu innerer Ruhe.

Mit kleinen Gedankenexperimenten im Stehen und im Sitzen und körperlicher Ertüchtigung kam Bewegung in den Nachmittag. Anhand kleiner Beispiele zeigte die Expertin, wie leicht man sich auch im Alltag entspannen kann. Singen trägt beispielsweise dazu bei. „Man braucht sich auch nicht zu schämen. Es singt keiner schief, nur die Noten stehen falsch“, pflichtete Gerbrun Hose bei. Ob Muskelentspannung, Streckübung oder die richtige Atmung, alles kann dazu verhelfen, zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer des Sonntagstreffs nahmen das Geschenk von Gerbrun Hose dankend an – und nahmen sich vor, das Gelernte auch zu Hause umzusetzen. Und so ging der Nachmittag in aller Ruhe zu Ende.